

referment pour retenir le sang veineux. Comme un ascenseur qui referme ses portes à chaque étage, les veines referment leurs clapets.

Les problèmes de circulation veineuse surviennent lorsque ces clapets ne se referment plus complètement. Le sang fuit à travers l'ouverture, les jambes stockent une plus grande quantité de sang et deviennent lourdes.

Pourquoi les veinotoniques sont-ils inefficaces ?

Considérés longtemps comme les médicaments adaptés au traitement des jambes lourdes, ils ont été déremboursés par la Sécurité sociale faute d'efficacité. Et pourtant, leurs principes actifs tonifient la paroi veineuse de façon à rapprocher les valves. Alors, que se passe-t-il ? Si une compression de la veine est localisée en amont, la pression du sang augmente mais comme les veines sont tonifiées, elles ne peuvent plus se dilater et la pression augmente avec des répercussions sur les capillaires.

Donc non seulement vos jambes deviennent de plus en plus lourdes, mais vos capillaires se dilatent rendant ainsi votre exposition à la chaleur inconfortable et contre indiquée.

Plusieurs niveaux de compression veineuse souvent ignorés

Le premier est le **diaphragme**, ce muscle puissant qui sépare votre corps en deux au niveau de la taille et qui vous permet de respirer et d'absorber vos émotions.

La grosse veine dite veine cave qui termine le réseau veineux de la partie inférieure du corps le traverse avant de traverser les poumons pour se ré-oxygéner et regagner le coeur.

Mais il existe un deuxième point de compression encore plus important, le **foie**. Car avant de traverser le diaphragme, la veine cave passe derrière le foie dont le dysfonctionnement peut se traduire par des tensions et exercer une compression faisant obstacle au retour veineux.

Ainsi, les ballonnements, la constipation sont la localisation d'un troisième niveau de compression veineuse.

Un rapport avec le mal de dos ?

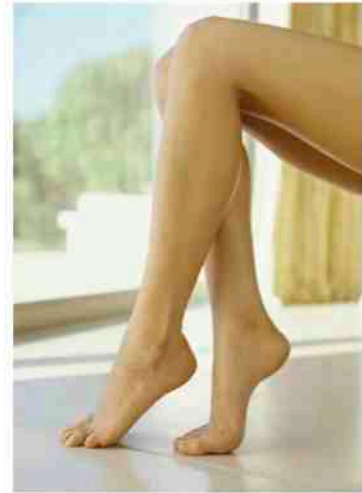
La douleur lombaire survient lorsque deux vertèbres sont « pincées ». Ce pincement apparaît quand elles reposent sur un socle qui n'est pas horizontal. Ce socle, l'os du sacrum, est articulé entre les deux hanches. Il bascule lorsque les hanches subissent une rotation liée à une contraction asymétrique des muscles qui en assurent la stabilité (hache gauche = colon, hanche droite = foie, intestin).

La hanche tourne ainsi comme un volant qui entraîne un muscle postérieur de la cuisse qui est relié au péroné. Et comme le péroné assure l'équilibre des forces au niveau de la jambe, de nouvelles compressions vasculaires s'installent.

Alors que faire ?

Normalisez les fonctions digestives par une alimentation saine et équilibrée. Soulaguez régulièrement votre foie et vos reins qui sont suspendus sous le diaphragme, vos exercices respiratoires abdominaux seront d'autant plus efficaces et vous libéreront plus facilement du stress.

Faites travailler vos mollets par la course à pied, la montée d'escalier, la marche sur la plante des pieds. Dormez les pieds légèrement surélevés. Faites attention aux talons trop hauts qui diminuent le travail de la voute plantaire. Cet été, marchez



le long de la plage, l'eau de mer à mi-cuisse et demandez à votre conjoint de vous masser la plante des pieds et les mollets, un vrai plaisir et un prélude à l'Amour. ■

Jean-Pierre Marguaritte
Ostéopathe Micronutritionniste

Bon à savoir

Vous trouverez de précieuses indications pour vous permettre de réguler vos fonctions hépatiques et digestives dans le Guide Prévention Santé sur le site www.sasmaledos.fr.

Entretenez-vous avec deux micronutriments essentiels : *Drainalis* pour améliorer la fonction hépatique et diminuer la rétention d'eau, *Veinocalm* pour tonifier naturellement vos veines.

Ces produits sont disponibles auprès des Laboratoires du Dr Lescuyer www.laboratoire-lescuyer.com.

Pour commander, le nom du prescripteur vous sera demandé, le nom de l'auteur de l'article suffit.